

道教思想與諸宗教之比較、對話

論智顛在《童蒙止觀》中對道教煉養術的融攝

萬明旭*

提 要：《童蒙止觀》作為智顛天台止觀體系的入門書，系統融攝了道教煉養術的多元面向。本文通過文獻梳理與思想史溯源，探討智顛對道教形體調養、呼吸按摩、守一之術與氣法修煉等技術的選擇性融攝。這一融攝既源於解決「禪病」的實踐需求，也深受南北朝佛道交融的時代思潮影響，更關鍵的是通過判教體系將道教煉養術定位為「天人乘」方便法門。綜合而言，智顛在《童蒙止觀》中承認道教煉養術的作用與價值，又通過佛教化改造確立其從屬地位，反映了他的宗教觀。

關鍵字：智顛；《童蒙止觀》；道教煉養術；判教；佛道關係

《童蒙止觀》，又稱《小止觀》或《修習止觀坐禪法要》，由隋代天台宗四祖智顛大師（538-597）撰著。該書寫定於天台宗創立初期，旨在為初習止觀者提供一套系統而切實可行的禪修指南。全書依修證次第，分具緣、訶欲、棄蓋、調和、方便、正修、善發、覺魔、治病、證果十科，系統闡述「止」（定）與「觀」（慧）二法，內容涵蓋從前期準備、身心調適到境界辨析乃至最終證果的完整修學體系，是一部完備的天台宗信仰實踐的入門實踐手冊，常被視作《摩訶止觀》的節略本^①。

然而，在這部純然佛學的修行綱要中，卻可見若干與道教煉養術（也就是修煉與養生之術）形態相似的修習方法，如調息、調身及對治禪病之方等。這些顯見的相似性引發了一個值得深究的問題：作為佛教一代宗師的智顛，是如何看待並處理這些外來文化資源的？本文即嘗試通過對《童蒙止觀》中道教煉養技術的具體分析，探究智顛大師對道教方術的實際攝取程度與其判教立場，以期發現其構建天台止觀體系時處理其他宗教實踐的方式。

一、《童蒙止觀》所出現的道教煉養術

（一）形體之煉養

智顛大師在《童蒙止觀》中明確提出，雖然佛法追求的是出世間的解脫，但其修證過程必須依託於現實的身體「有漏幻軀」。他以工匠制陶為喻，強調「欲造陶器，先治泥胚」，形象地說明了調理身心是成就禪觀的基礎前提。為此，他系統提出了「初修五事」，分別是調食、調睡眠、調身、調息、調心，作為禪修的前行準備。

以調食、調睡眠為例，在智顛大師看來，所謂：

* 作者簡介：萬明旭，男，江西南昌人，博士，現為道教義理學研究會會長、《道教義理》期刊執行主編、海峽道教學院教師，研究方向為：道教義理、佛道交涉。

①（隋）智顛著，李安校釋：《童蒙止觀校釋》，北京：中華書局，1988年，第5頁。

夫食之為法，本欲資身進道；食若過飽，則氣急身滿，百脈不通，令心閉塞，坐念不安；若食過少，則身羸心懸，意慮不固。

調睡眠者……當覺悟無常，調伏睡眠，令神氣清白，念心明淨。^①

這些關於通過節制飲食、調控睡眠來保持身心清淨、思維明澈的觀點，不難看出這與道教形體方面的煉養術存在關係。概因佛教之中雖然有強調對飲食、睡眠的節制，但其是以持守戒律為出發點來考量的，比如《雜阿含經》所說：「守護根門，飲食知量，初夜、後夜，覺悟精進，觀察善法，樂分別法，樂修梵行，離於睡眠，心不疑法，斯有是處。」^②而在道教看來，「節嗜欲」、「固精神」，是追求長生久視、形神合一之基礎，以此提升神氣，如智顛所說的「令神氣清白」。

如果通過瞭解東晉南朝時期的道教煉養方法與理念，就能夠更好的厘清這件事情。《太上洞玄靈寶六齋十直聖紀經》云：「節食齋，可以和神保壽，斯謂祭祀齋，中士所行也。」^③所謂「齋」，即道教的齋法，強調清靜心神以此體合大道。這裏的「節食齋」就是道教齋法的一種，修習之後可以通暢精神、延長壽命，為更高深的「心齋」作準備。南朝道教高士陸修靜（406-477）亦宣導「以淡泊為心，虛無為意，中和為主，少食為本，念道存神」^④，將飲食的節制與心神的專一關聯，視其為存神念道的重要前提。

與此同時，道教煉養同樣強調對睡眠的約束。《洞神八帝元變經》要求修行者「獨在齋室，清淨勤恪，專念神形，不得懈怠睡眠，以致驕慢」^⑤，認為過度睡眠會導致精神懈怠與驕慢之心，妨礙專精修行。可見，通過主動調節睡眠時間長短以保持神氣的清明與專注，是道教維繫良好修行狀態的重要手段。

智顛大師在構建其止觀前行體系時，攝取了道教這些行之有效的形體煉養方法，他將道教的「節食」與「節眠」的修養生息之法，轉化為「調食」與「調睡眠」，並解釋為減少飲食與睡眠是為了「資身進道」、「神氣清白，念心明淨」，這也體現了其有採納對《黃帝內經》中的情志養生與「天人合一」的中國傳統文化色彩^⑥，以及道教藉形煉神觀念的理解與吸收。

（二）呼吸之煉養

智顛大師在《童蒙止觀》中不僅重視形體的調養，同樣將呼吸的調節視為禪修的重要基礎。在「調和第五」中，他對調息法門作了精要闡述，提出理想的氣息狀態應當是「不聲不結不粗，出入

①（隋）智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, p. 465b20-22。

②（南朝宋）求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，CBETA, T02, no. 99, p. 71a16-19。

③《太上洞玄靈寶六齋十直聖紀經》，收入張繼禹主編：《中華道藏》，北京：華夏出版社，2004年，第4冊，第185頁。後文所引《道藏》皆為此版本，故節略部分資訊。

④《太上洞玄靈寶法燭經》，《中華道藏》，第4冊，第416頁。

⑤《洞神八帝元變經》，《中華道藏》，第4冊，第498頁。

⑥參見魏春、張卓文、董祺然：〈智顛《童蒙止觀》所蘊含中醫學術思想研究〉，《浙江中醫藥大學學報》2022年第2期，第204頁。

綿綿，若存若亡，資神安隱，情抱悅豫，此是息相也」^①。這種對呼吸的把握，要求在進入禪修之前先達到氣息綿長微細、若有若無的境界，從而使心神獲得安寧，情緒保持愉悅。但實際上，這種對呼吸的運用亦為早期道教所專長之事。

佛教內部傳統亦有注重呼吸的方法，但多指「數息觀」，亦或「安那般那念」(Anapanasati)，如《坐禪三昧經》稱：「一心念息入出若長若短，譬如人怖走上山，若擔負重、若上氣，如是比是息短……是故知息遍諸身，除諸身行，亦念入出息。」^②這裏強調的是對呼吸頻次的專注，以達到內心安定的境界。而道教中的呼吸法門是「吐納」，認為吸取生氣，吐出死氣就能長生延壽，如《莊子·刻意》「吹呵呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已矣」^③。二者有明顯的差別。早期道教的呼吸法較為簡單，只是加長單次呼吸的時間。隨著道教眾術的發展，這種方法亦得到晚上。陶弘景(456-536)在《養性延命錄》中分享了他的體悟：「凡行氣，以鼻納氣，以口吐氣，微而引之，名曰長息。」^④不僅如此，南朝道教人士還對呼吸行氣的外在環境有一些要求，《正一法文修真旨要》記載：

諸所攝養，皆須調和氣息，每以人定靜時，寬衣大坐，背倚軟物，緩衣解帶，放縱身體，應念性情，平等死生，無二欲，使心平，心平則氣調，無損，故日能不以生為生者，是乃真於養生也。^⑤

可見，作為法門的吐納調息不能隨意行持，需要有安靜的客觀環境、穿著寬鬆的衣服，心中也需要停止各類念頭，唯有如此，才是真正得到了這項技術的核心。如果日常加以運用，那麼在「呼吸精氣，獨立守神」的「真人」體驗下，心空境隱(需智慧鑒別)，自會百病祛除，身體平和。^⑥

除了智顛大師在《童蒙止觀》中所給出的「調息」與道教呼吸煉養術相同以外，結束禪定時的方式亦相似。通過以下表格，可以更為直觀地發現這種「相同」：

出處	具體操作原文	技術分類	操作要點
《童蒙止觀》	欲出定時，應前放心異緣，開口放氣，想從百脈隨意而散，然後微微動身。次動肩、膊及手、頭、頸。次動二足，悉令柔軟。次以手遍摩諸毛孔。次摩手令暖，	1. 調息 2. 循序動身 3. 全身按摩 4. 眼部保養	1. 先以意念引導內氣消散 2. 按肩→臂→手→頭→頸→足的次序緩慢活動 3. 用手按摩全身皮膚 4. 手掌搓熱溫敷眼睛

① (隋)智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, p. 466a6-8。
 ② (東晉)鳩摩羅什譯：《坐禪三昧經》，CBETA, T15, no. 614, p. 275b20-c3。
 ③ (晉)郭象註，(唐)成玄英疏：《莊子註疏》，北京：中華書局，2011年，第287頁。
 ④ (南朝梁)陶弘景著：《養性延命錄》，《中華道藏》，第23冊，第650頁。
 ⑤ 《正一法文修真旨要》，《中華道藏》，第8冊，第359頁。
 ⑥ 參見魏春、張卓文、傅曉璿等：〈基於中醫理論解讀《童蒙止觀》觀息養生法要〉，《中華中醫藥雜誌(原中國醫藥學報)》2022年第6期，第3019頁。

	以掩兩眼，然後開之。 ^①		
《大洞真經精景按摩篇》	臥起當平氣正坐，先叉兩手，乃度掩項後，因仰面視上，與項爭，使項與兩手爭也，為之三四止，使人精和血通，風氣不入。 ^②	1. 調息正坐 2. 項手對抗式導引	1. 平穩呼吸，端正坐姿 2. 雙手交叉抱頸，仰頭形成抗力，重複3-4次
《導引經》	清旦未起，先啄齒二十七，閉目握固，漱滿唾，三咽氣，尋閉不息自極，極乃徐徐出氣，滿三止；便起狼踞鴉顧，左右自搖，亦不息自極，復三；便起下林，握固不息，頓踵三還，上一手，下一手，亦不息自極三；又叉手項上，左右自了掖，不息復三；又伸兩足及叉手前卻，自極復三。 ^③	1. 叩齒 2. 握固 3. 咽津 4. 閉氣 5. 仿生導引 6. 關節旋轉	1. 叩齒14次 2. 握拳固氣 3. 吞咽唾液 4. 閉氣至極 5. 模仿狼蹲、鴉回頭等動作 6. 頓足、轉頭、伸展四肢
《上清修身要事經》	以手按兩眉後小穴中三九過，又以手心及指摩目下顴上，又以手旋耳行三十過，次以手逆乘額三九過，口傍咽液，多少無數也。 ^④	1. 穴位按壓 2. 面部按摩 3. 耳部按摩 4. 額部按摩 5. 咽津	1. 按壓眉後穴位27次 2. 按摩眼眶下顴骨部位 3. 按摩耳部30次 4. 逆向按摩額頭27次 5. 伴隨吞咽唾液

不難看出，智顛大師確實參鑒了道教的導引按摩方法，只不過他選擇了其中適用於禪修調身的部分，比如調息、循序動身、按摩，而沒有用叩齒、握固等道教特點十分明顯的內容。當然，他的目的也是為了一方面解決僧人長期坐禪導致的氣血壅滯、關節僵硬等實際生理問題，為深入禪觀提供必要的一種保障；另一方面糅雜中國傳統道術的養生技巧，適合中國人的修習口味^⑤。

① (隋)智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, p. 466b18-25。

② 《洞真西王母寶神起居經》《中華道藏》，第2冊，第301頁。

③ (南朝梁)陶弘景著：《養性延命錄》，《中華道藏》，第23冊，第651頁。

④ 《上清修身要事經》，《中華道藏》，第2冊，第375頁。

⑤ 參見魏春、張卓文：〈論《童蒙止觀》調息入靜法對現今社會養生的價值〉，《浙江中醫藥大學學報》2019年8期，第758頁。

(三) 守一、氣法之煉養

前文所述形體和呼吸的煉養，主要著眼於禪修前的身心準備與調節，屬於預防性的養護。而在實際的禪修過程中，僧眾仍難免遭遇身心失調而引發的各類「禪病」。對此，智顛大師在《童蒙止觀》「治病第九」中專門論述了對治方法，其中明顯攝取了道教氣法與存思的煉養方法。

智顛大師開章明義地分別指出了坐禪的正向效果與失敗後果：

夫坐禪之法，若能善用心者，則四百四病自然除差；若用心失所，則四百四病因之發生。是故若自行化他，應當善識病源，善知坐中內心治病方法。一旦動病，非唯行道有障，則大命慮失。^①

由此一來，修習禪定不僅要懂得如何修習好的內在理論與技術，還要知道過程中出現的病症該如何治理。在「以止治病」方面，《童蒙止觀》記載：「次有師言：『臍下一寸名憂陀那，此云丹田。若能止心守此不散，經久，即多有所治。』」^②由於早期中國佛教沒有如果道教的形神修煉方法，因而智顛無法從漢譯佛典中攝取名詞來轉化道教之術，所以他索性改稱道教丹田修持為梵文「憂陀那」，意圖指向這是印度佛教固有之法，但這種方法實際上就是指道教的「守一」之術。

「守一」是指道家在修煉中，在身心安靜的情況下，把意念集中在體內某一部位。《老子》第十章中的「載營魄抱一，能無離乎」即指守一。^③早期道教經典《太平經》也強調：

有一身與精神常合並也。形者乃主死，精神者乃主生，常合即吉，去則凶。無精神則死，有精神則生，常合即為一，可以長存也；常患精神離散，不聚於身中，反令使隨人念而遊行也。^④

這也就是說，身體、精氣、神識三者各有生死之用，相合才能保障生命的健康，所以形體要通過守一來完成精氣與神識的統一，能量不外耗散，自然就能治病消災乃至於長生，因而道教還有「身清神則寧，皇一守丹田」^⑤之說。智顛大將這種源出道教的修煉方法納入止觀體系時，同樣肯定其「如是種種說，用止治病之相非一。故知善修止法，能治眾病」^⑥的宗教醫療價值。

此外，在「以觀治病」方面，《童蒙止觀》還引述了道教的六字氣訣：

有師言：「但觀心想，用六種氣治病者，即是觀能治病。」？何等六種氣？一、吹，二、呼，三、嘻，四、呵，五、噓，六、呬。此六種息，皆於唇口之中，想心方便，轉側而作，綿

① (隋)智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, p. 471b5-9。

② (隋)智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, p. 471c15-17。

③ 參見胡孚琛主編《中華道教大辭典》，北京：中國社會科學出版社，1995年，第973頁。

④ 《太平經鈔》，《中華道藏》第7冊，第312頁。

⑤ 《太上洞玄靈寶升玄內教經中和品述議疏》，《中華道藏》，第5冊，第138頁。

⑥ (隋)智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, p. 471c25-26。

微而用。頌曰：「心配屬呵腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝藏熱來噓字至，三焦壅處但言嘻。」^①

這裏所謂的「有師」，實際上指稱的是陶弘景。陶弘景《養性延命錄》中提出：

凡病之來，不離於五臟，事須識根，不識者勿爲之耳。心藏病者，體有冷熱，呼吹二氣出之。肺藏病者，胸背脹滿，噓氣出之。脾藏病者，體上游風，習習身癢、疼悶，唏氣出之。肝藏病者，眼疼，愁憂不樂，呵氣出之。已上十二種調氣法，依常以鼻引氣，口中吐氣，當令氣聲逐字吹、呼、噓、呵、唏、咽吐之。^②

兩相對照，可見智顛大師幾乎全盤接受了這套道教的氣法治病體系。從中醫學角度來看，六字訣法可以重建腰椎局部的穩定性，通過按摩腰腹部，激發位於腰部脊柱兩側的腎中精氣，使腎中精血得到更好的充養，從而起到固本充元、滋腎補精、保養腎臟、壯腎健腰的作用。^③而長期坐禪又比較容易引發這些問題，可見其治療針對性還是比較強的。

當然，對於這些源自道教的治病法門，智顛也很客觀的看待：「如是等種種說，用觀治病，應用不同，善得其意，皆能治病。」^④他不僅熟悉道教的方法，還認可這些方法的療效，更將其納入天台宗的禪定體系之中，並創作出「十二調息法」，以不同氣息配合觀想。這種方法也不是像六氣法那樣屬於導引術，而是某種禪觀，且頗像道教的「調氣」。^⑤當然，相比於補氣，他還是更認可外丹之學。^⑥這也表示著，他在佛教中國化之路上，有著對中國傳統宗教中某些特定面向的融攝，以更好的貼切中國的文化土壤與信仰氛圍。

二、智顛融攝道教煉養術的原因

（一）禪定之現實需求

南北朝時期，佛教禪修實踐面臨著一個需要解決的現實難題，也就是長期坐禪導致的各種「禪病」。智顛大師在《童蒙止觀》中明確指出，修行者若方法不當，就有可能引發「四百四病」的困擾。這種對禪修過程中身體健康問題的關注，必然會促使他積極尋求有效的對治方案。從現代醫學角度看，長期保持坐姿確實會導致氣血運行不暢、筋骨勞損等問題，這在當時的禪修實踐中尤爲突出，北涼宗室成員沮渠京聲（?-464）甚至專門從《雜阿含經》中譯出《治禪病祕要法卷》兩卷，也可以爲這一社會現象提供佐證。^⑦

①（隋）智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, pp. 471c26-472a3。

②（南朝梁）陶弘景著：《養性延命錄》，《中華道藏》，第23冊，第651頁。

③ 廖億婷：《隋唐五代時期腰痛候導引法研究》，南昌：江西中醫藥大學碩士學位論文，2024年，第24頁。

④（隋）智顛著：《童蒙止觀》，CBETA, T46, no. 1915, p. 472a17-19。

⑤ 參見李四龍：〈天台智者疾病觀與佛道交融〉，《北京大學學報（哲學社會科學版）》2019年第2期，第70頁。

⑥ 吳忠偉、徐明生、駱海飛著：《天台止觀與唐宋道教修持——中國後期佛教「修道」之術的互攝及其形態演化》，北京：宗教文化出版社，2021年，第17頁。

⑦（南朝宋）沮渠京聲譯：《治禪病祕要法卷》卷上，CBETA, T15, no. 620, p. 333a9。

需要意的是，當時佛教界對身體的主流認知可能限制了相關調治方法的發展。早期中國佛教傳統教義中對身體的觀念，普遍視爲是「四大假合」的幻軀，如慧遠（334-416）在《明報應論》中所言：「夫因緣之所感，變化之所生……故四大結而成形。形結則彼我有封。」^①這類觀念本質上是爲了明確世間一切現象不過是因緣所生法，無常無定、無去無來，本來是有助於人們對於心理障礙的突破，但在禪修實踐層面來說，有可能使當事人對身體健康的具體維護不是那麼注重。

正是在這樣的背景下，道教的煉養術以其系統完善的身心調治方法，進入了當時佛學大師們的視野。《續高僧傳》記載的北朝曇鸞大師（476-542）南下求法之事頗具代表性：

鸞曰：「欲學佛法限年命促減。故來遠造陶隱居求諸仙術。」……鸞尋致書通問。

陶乃答曰：「去月耳聞音聲。茲辰眼受文字。將由頂禮歲積。故使應真來儀。正爾整拂藤蒲具陳花水。端襟斂思矜聆警錫也。及屈山所接對欣然。便以仙經十卷。」^②

北朝曇鸞大師曾因身體患病南下向陶弘景學習長生仙方的先例，並將仙道歸於淨土法門^③。這一先例充分顯示了佛教高僧對道教煉養術實用價值的認可。這一事件也反映了當時佛教界對身體健康與修行關係認識的轉變，也有可能影響了智顛對禪修方法的認知。

不過，若論對智顛的影響，更爲直接的應該來自天台宗二祖慧思（515-577）。慧思曾在《誓願文》中明確表達了融通道教修煉方法的立場：

我今入山修習苦行，懺悔破戒障道重罪。今身及先身是罪悉懺悔，爲護法故求長壽命。不願生天及餘趣，願諸賢聖佐助我。得好芝草及神丹，療治眾病除饑渴。常得經行修諸禪，願得深山寂靜處。足神丹藥修此願，藉外丹力修內丹。欲安眾生先自安，己身有縛能解他縛。^④

慧思深感修習佛法需要有身體保持健康狀態，不產生疾病，使自身安健了才能更好幫助調節其他人的心靈問題。只不過他沒有在當時的漢譯佛典中找到一個自己滿意的方式，於是他轉向到了道教的服餌求仙信仰之中。經過實驗，慧思認爲通過修煉道教的各類術法，使自己的身體狀況有明顯的改善，於是他認爲道教的術法值得作爲通向佛教涅槃的橋樑。^⑤就此而論，這種援道入佛的思想無疑會對其嗣法弟子智顛產生了相應的影響。^⑥

智顛作爲當時禪定實踐的集大成者，清醒地認識到「身安則道隆」的現實情境。因此，他必然會攝取道教在調食、調睡眠、導引、吐納等方面的成熟方法，並通過佛教化的改造，將其轉化爲禪修前行的準備工作和疾病對治的有效手段。

① 參見（南朝梁）僧佑：《弘明集》，CBETA, T52, no. 2102, p. 33c9-16。

② （唐）道宣編集：《續高僧傳》，CBETA, T50, no. 2060, p. 470b10-17。

③ 魏式岑著：《曇鸞大師由仙轉佛之學思歷程研究》，臺北：花木蘭出版社，2014年，第47頁。

④ （後魏）慧思：《南嶽思大禪師立誓願文》，CBETA, T46, no. 1933, p. 791c11-17。

⑤ 張利文：〈早期天台禪師之禪法與長壽養生〉，《雲夢學刊》2017年第4期，第107頁。

⑥ 潘桂明著：《智顛評傳》，南京：南京大學出版社，1996年，第454頁。

（二）思想之時代背景

智顛對道教煉養術的融攝，也需要必須置於南北朝中後期至隋初這一特定歷史時期的宏大背景中加以理解。這個時代不僅見證了政治上的分裂與統一，更孕育了思想文化領域的深度交融與創新。就這個意義來說，智顛的學術創造，可被視為是此時代精神的例證。

就外來文明在中國思想發展而言，必離不開對本土文化的創造性轉化與創新性發展。自觀佛教傳入漢地以來，初期便多有借助道家道教之學說與技術，如湯用彤先生在《漢魏兩晉南北朝佛教史》中指出：

然佛教之傳播民間，報應而外，必亦借方術以推進，此大法之所以興起於魏晉，原因一也……
然佛教之傳播民間，報應而外，必亦借方術以推進，此大法之所以興起於魏晉，原因一也。^①

東晉道安法師（312-385）更開「格義佛教」，六家七宗更是多以《老》《莊》闡發釋家道理。雖然這些思想流派逐漸被更成熟的佛學體系所超越，但其留下的影響卻不容忽視。這種融通不僅體現在佛學內部南北學風的整合，更表現在三教關係的重新建構上。值得注意的是，當時的佛教高僧大多具有深厚的傳統文化修養，如慧遠「博綜六經，尤善老莊」，僧肇（384-414）「每以莊老為心要」，這種知識結構使他們能夠遊刃有餘地在不同思想體系間進行對話和取捨。

具體到智顛大師的個人經歷，我們更能看清這種時代烙印。他生於梁武帝大同四年（538），卒於隋文帝開皇十七年（597），恰好經歷了從南北朝分裂到隋朝統一的關鍵時期。早年他在湖南、湖北等地遊學，這些地區正是道教上清派的重要傳播區域。雖然目前沒有文獻直接記述智顛與當時的上清家們有過交集，但這種地域文化環境，也難免會使他與對道教的煉養方法有接觸。

還有一點，隋朝統一後推行的文化政策具有明顯的整合特徵，宗教方面亦是如此。隋文帝在信仰政策上選擇佛道並崇，其用道經紀元「開皇」為年號，並在開皇元年（581）即下詔書：

法無內外，萬善同歸，教有深淺，殊途共致。朕付膺道化，念存清靜，慕釋氏不二之門，貴老生得一之義，總齊區有，思至無為，若能高蹈清虛，勤求出世，鹹可獎勵，貽訓垂範。^②

這種官方對佛道並尊的態度，也促使佛教必須積極回應多元宗教並存之現象。智顛大師作為當時佛教界的領袖人物，並受到帝王之禮遇，他很有可能在這樣的情況下意識到要建立具有中國特色的佛教體系，就必須妥善處理與道教的關係。他在《摩訶止觀》中提出的修習外道法門時只要「無漏心修，還成正法，是為巧慧」^③，實際上為攝取其他宗教方法提供了理論依據。

就此來說，南北朝後期到隋初的佛道關係，由陶弘景之茅山宗到智顛的天台圓教，不僅可見佛

① 湯用彤著：《魏晉南北朝佛教史》（上冊），上海：上海人民出版社，2015年，第133頁。

② 《全隋文卷一·五嶽各置僧寺詔》。

③ （隋）智顛：《摩訶止觀》，CBETA, T46, no. 1911, p. 48b16。

道關係形態之轉化^①，也即徹底的拒斥到相容的態度轉化。

（三）納入判教體系

通過前述的理論分析，可以明確的是智顛對道教煉養術的融攝，不是一種「拿來主義」，而是有其內在理路的。畢竟他還是持批評立場來看，有些修習者之所以修習止觀，其目的是為了延年益壽，得道升天，這是把止觀的作用浪費掉，並沒有得到止觀的根本；欲成佛道、了脫生死才是止觀的真正意義。^②不過，就智顛融攝道教術法之事來說，最為深層的原因，應該還是源自於他判教體系進行定位與轉化的結果。

所謂判教，即「判釋釋迦一代時教」。南北朝佛教判教多以「漸」、「頓」之說，前者依次序從十信滿心初發正覺念，到十住、十行、十回向、十地，以至於等覺、妙覺之果，曆三大阿僧祇劫方能成佛果地；後者頓悟心性，體認本自清淨圓滿體，當下成就。其後更開多重判教方法，雖有不同，但大體而言都是為了厘清佛教內部眾多經典與法門之間看似矛盾、實則有機統一的關係，而建立的層次化、系統化的信仰結構。天台宗學判教，是智顛所開創的「藏、通、別、圓」四教體系。所謂藏教，指小乘聲聞之法，以《阿含》經系為代表；通教，以指般若中觀之法，以《般若》經系列為代表；別教，指唯識無境之法，以《楞伽經》《勝鬘經》為代表；圓教，指三乘歸一之圓滿法，以《法華經》《涅槃經》《華嚴經》為代表，是無所不包的教法。

在智顛的判教體系中，雖然並未把道教視作是佛法，但是在其思想中卻有這種潛在的表述。他在《維摩經玄疏》中說：

問曰：「諸論，天人所有經書依何而造？」

答曰：「法身菩薩住諸三昧、生人天中，為天人師，造論作諸經書……《清淨法行經》說：『摩訶迦葉，應生振旦，示名老子。設無為之教，外以治國；修神仙之術，內以治身。』」^③

《清淨法行經》今日佛教界與學術界已經斷為是疑偽經。在東晉南朝有不少這樣的佛教疑偽經宣揚中國古代聖人不過是佛的化身或者菩薩，以此完成他們「救度眾生」的神聖使命。^④不過這並不影響我們可以通過材料看出來，智顛顯然是把道教神仙觀念視作天人教法（天乘），是法身菩薩所開創，亦屬佛教的一個部分。可見，他對於道教的態度是「願意實行招安以為我所用的」，可以「作為方便教門而被納入到佛教體系之中」^⑤。

從佛教義理角度來說，《四教義》給了這樣的一種安立不同教法有了可能性：「夫眾生機緣不

① 參見吳忠偉、徐明生、駱海飛著：《天台止觀與唐宋道教修持——中國後期佛教「修道」之術的互攝及其形態演化》，北京：宗教文化出版社，2021年，第22頁。

② 原慧竹：《慧思止觀修證與見地研究》，成都：四川省社會科學院碩士學位論文，2018年，第40頁。

③ （隋）智顛：《維摩經玄疏》，CBETA 2025.R2, T38, no. 1777, p. 523a9-17。

④ [荷蘭]許理和 Erik Zürcher 著，李四龍、裴勇等譯：《佛教征服中國——佛教在中國中古早期的傳播與適應》，南京：江蘇人民出版社，2017年，第462頁。

⑤ 參見韓煥忠著：《天台判教論》，成都：巴蜀書社，2005年，第234頁。

一，是以教門種種不同。」^①是以，圓滿的法身如來開設諸教法，以便不同人的根器以應不同類別；在這個意義上，不論世、出世法都屬於佛法。基於此原則，道教的煉養術因其在調身、治病、安定心神方面的切實效用，被智顛判定為一種有益的、屬於天人層次的「方便法門」，也就情有可原了。

或許正是出於這種判攝，智顛將融攝了道教煉養方法的《童蒙止觀》明確判為「小止觀」，意圖在於表示，道教的煉養術，如同渡河之筏，僅為「入門接引之方便」，其價值在於為初學者提供一個安穩的身心基礎。然而，一旦藉此筏登岸，進入更高階的禪觀修行，則必須「舍筏登岸」，超越對身體的執著和對長生久視的追求。

三、結論

中國宗教傳統具有和合共生的發展特質，不同信仰體系在歷史中始終保持著相互借鑒與交融的平衡。智顛身處南北朝至隋初的政治統一進程，親歷了佛道二教從衝突到互鑒的復雜歷程，這一獨特境遇勢必會造就其思想體系的多元性。《童蒙止觀》中系統呈現的道教煉養術從形體調養、呼吸修煉到守一氣法，就是個很好的事例。

在《童蒙止觀》之中，智顛融會中印佛典，吸收道教醫學理論與及修持方式^②，其中原因：一方面原因在於，他長期禪修實踐中觀察到的「禪病」問題，促使他尋求有效的對治方案；另一方面，時代思潮的融合特質與師承譜系，為他向道教的技術借鑒提供了可能性。而最為關鍵的是，作為天台宗的實際創立者，智顛必須通過其判教體系對這些同在一個發展空間中的多元宗教進行準確定位。本文認為，這正是他既積極融攝道教煉養術，又始終與之保持張力的根本原因。

可以看到，在實踐層面，智顛充分肯定煉養術調理身心的實效性，並將其轉化為佛教禪修的前行準備；在義理層面，則通過判教將其嚴格限定為「天人乘」的方便法門，明確劃清了與佛教終極關懷的界限。這也使得《童蒙止觀》雖被標定為次第止觀，其中所融攝的道教煉養術卻成為最適合天台宗普通修行者的實踐入門。

① 〈隋〉智顛：《四教儀》，CBETA, T46, no. 1929, p. 721a6。

② 釋印隆：〈天台醫學思想之融會與吸收——以智者大師止觀論述為例〉，《中華佛學研究》第15期，第182頁。